# สมเด็จ  ท่านสอน

ชมรมผู้ปฏิบัติกรรมฐาน
พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
น้อมบูชาพระคุณเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)
พ.ศ. ๒๕๒๘

# สมเด็จ  ท่านสอน

ชมรมผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

น้อมบูชาพระคุณเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)

พ.ศ. ๒๕๒๘

# ความปรารถนา

คณะศิษย์กรรมฐานของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) เข้าร่วมชมรมผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ณ สว. ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร ได้รับการอบรมแล้ว ๖ รุ่น กำลังอบรมรุ่นที่ ๗ ในเดือนเมษายน ๒๕๒๘ นี้

ได้พร้อมใจกันขอประทานกราบเรียนขออนุญาตพิมพ์หนังสือ "สมเด็จ ญส. ท่านสอน" ในเทศกาลมงคลเถลิงศกใหม่ตามธรรมเนียมเดิมของไทย ที่เรียกกันว่าเทศกาลสงกรานต์ เพื่อน้อมบูชาพระคุณเจ้าพระคุณสมเด็จฯ องค์อาจารย์ ผู้ทรงพระคุณยิ่งนัก เป็นที่ประจักษ์ทั่วไป

เมษายน ๒๕๒๘

# สมเด็จ ๑๙ ท่านสอน

ผู้มีปัญญาเห็นค่าของตนที่ฝึกแล้ว ย่อมยินดีที่จะเผชิญความยาก ความยากแม้มากมายเพียงไรก็ตาม ย่อมให้ผลเป็นความมีค่าแห่งจิตใจตน เป็นความมีค่าแห่งตนเอง เป็นผลที่คุ้มกับความยากลำบากที่ต้องต่อสู้เพื่อให้การฝึกตนเป็นไปด้วยดี มีผลสำเร็จสมดังความมุ่งมาดปรารถนา บัณฑิตหรือคนดีมีปัญญาย่อมกล้า ย่อมพร้อม ที่จะรับความยากทั้งหลาย เพียงเพื่อได้มีโอกาสฝึกตน.

ผู้ที่เป็นคนดีแล้วย่อมสามารถนำตนไปสู่ความดีงามต่าง ๆ ได้ นำตนไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ และสามารถนำผู้อื่นไปสู่ความดีงามต่าง ๆ ได้ นำผู้อื่นไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ด้วย ท่านจึงกล่าวว่าตนที่ฝึกดีแล้วเป็นแสงสว่าง เป็นเครื่องส่องทาง เป็นเครื่องนำชีวิต เป็นเครื่องยังชีวิตให้สว่าง ถ้าต้องการเป็นแสงสว่างทั้งของตนเองและของผู้อื่น ก็ต้องฝึกตนให้เป็นคนดี มีโลภโกรธหลงน้อยที่สุด.

ผู้ที่จะยอมเป็นที่พึ่งของผู้ใดผู้หนึ่ง คือจะให้ผู้ใดพึ่ง จะต้องเห็นสมควร นั่นก็คือจะต้องเห็นว่าผู้ที่ตนจะให้พึ่งให้ความ

ช่วยเหลือนั้นมีความเหมาะสมที่จะได้รับความช่วยเหลือในเรื่องใดหรือไม่ ถ้าไม่เห็นความสมควรก็คงไม่ช่วย นี้คือที่พุทธศาสนสุภาษิตกล่าวว่าตนแลเป็นที่พึ่งของตน ผู้มีปัญญาเห็นความหมายของพุทธภาษิตนี้จึงตั้งใจทำตนให้เป็นที่พึ่งของตน คือทำตนให้เป็นคนดีนั่นแหละเป็นประการสำคัญ.

คนดีนั้นท่านกล่าวว่าเป็นผู้ที่ตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ นี่มิใช่เรื่องอภินิหาร ถ้อยคำที่ฟังแล้วเหมือนเป็นเรื่องของอภินิหารนั้นความจริงมีความหมายธรรมดา แต่ความหมายนั้นแอบแฝงอยู่เบื้องหลังเท่านั้น ผู้ที่ตกน้ำไม่ไหลคือน้ำไม่พัดพาไปถึงได้รับอันตราย ก็ไม่ได้หมายความว่าน้ำหยุดไหล แต่หมายความว่ามีผู้ช่วยนำขึ้นให้พ้นน้ำได้ ผู้ที่ตกไฟไม่ไหม้ก็ไม่ได้หมายความว่าไฟไหม้เนื้อหนังร่างกายจริง ๆ แต่หมายความว่ามีผู้ช่วยให้พ้นจากไฟหรือช่วยดับไฟให้ ตนจึงพ้นจากภัยอันเกิดจากไฟนั้น ผู้ที่มีความดีเพียงพอจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ย่อมสามารถมีผู้อื่นเป็นที่พึ่งได้ ผู้ไม่มีผู้อื่นเป็นที่พึ่งคือผู้ที่ไม่มีความดีเพียงพอที่ผู้อื่นจะแลเห็นความดีนั้นไม่แลเห็นความสมควรที่จะพึงให้ความช่วยเหลือ เมื่อผู้ไม่มีความดีเพียงพอนั้นได้รับความเดือดร้อนด้วยเรื่องใด ก็ย่อมไม่มีผู้ยินดีช่วยเหลือ ถ้าอย่างหนักแม้ถึงตายก็ขาดผู้ยื่นมือเข้าช่วย เปรียบดังตกน้ำก็ไหล ตกไฟก็ไหม้ หมายความว่า

เมื่อมีอันตรายก็ไม่มีผู้ช่วย ดังนั้นจึงต้องทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเองก่อนที่จะหวังพึ่งผู้อื่น ไม่ว่าในเรื่องใดทั้งสิ้น.

ที่มักกล่าวว่าคนนั้นพาไปดีคนนี้พาไปไม่ดีนั้นไม่ถูก ไม่มีผู้ใดจะพาใครไปไหนได้ นอกจากเจ้าตัวจะเป็นผู้พาตัวเองไป ผู้อื่นเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ถ้าตัวเองไม่พาตัวเองไปดีแล้ว ก็ไม่มีผู้อื่นใดจะสามารถนำตนไปดีได้อย่างแน่นอน เช่นมีผู้ชวนให้ทำบุญทำกุศล ถ้าตัวเองไม่ยอมเห็นด้วยก็จะไม่ทำบุญทำกุศล ต้องตัวเองยอมเห็นด้วยจึงจะทำ ไม่ว่าในเรื่องใดทั้งนั้นถ้าตัวเองไม่เห็นดีเห็นงามตามไปด้วยแล้วก็ไม่มีผู้ใดจะมานำไปได้ ท่านจึงว่าตนเป็นคติของตน.

ถ้าชอบจะพาตนเองไปสู่ที่ดีที่สว่าง ไม่ใช่ที่ชั่วที่มืด ก็ต้องรู้ว่าผู้นำคือตนเองนั้นจะต้องรู้ลู่ทางไปสู่ที่ดีที่สว่างให้ถนัดชัดแจ้ง ไม่เช่นนั้นก็จะพาไปไม่ถูก นั่นก็คือต้องรู้ว่าทำอย่างไรจะไปสู่ที่ดีที่สว่างได้ ไม่หลงไปสู่ที่ชั่วที่มืด.

พระพุทธศาสนาชี้ทางดีทางสว่างไว้ละเอียดลออหมดแล้ว ดีน้อยดีมาก สว่างน้อยสว่างมาก มีชี้ไว้ชัดเจนในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงตามประทีปไว้แล้ว เราต้องอย่าปิดตา แต่จงลืมตาดูให้เห็นแสงประทีปนั้น เห็นทางที่มีแสง

ประทีปนั้นส่องอยู่ แล้วดำเนินไปตามทางที่สว่าง เพื่อให้ไม่ประสบพบภยันตรายที่แอบแฝงอยู่ในความมืด พึงสังเกตว่าความสำคัญไม่ได้อยู่ที่แสงประทีปที่พระพุทธองค์ทรงจุดตามไว้ให้เท่านั้น แต่ต้องอยู่ที่ตนเองของทุกคนด้วย ถ้าพากันปิดตาเสีย แล้วก็เดินไป ก็ย่อมจะไปสู่ที่มืด ไปสู่ที่ชั่ว มีอันตรายร้อยแปดประการได้ แต่ถ้าพากันลืมตาขึ้นดูให้เห็น แล้วก็เดินไปตามทางที่สว่าง ก็ย่อมจะไปสู่ที่สว่าง ไปสู่ที่ดีได้ นี่แหละที่ท่านกล่าวว่าตนเป็นคติของตน คือเป็นทางไปของตน.

ไม่มีผู้ใดอยากมีหนทางชีวิตที่มืด มีแต่อยากมีหนทางชีวิตที่สว่างด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นก็ต้องอบรมตนให้รู้จักทางให้ดี ทางมืดก็ให้รู้ ทางสว่างก็ให้รู้ ไปสู่ที่มืดก็ให้รู้ ไปสู่ที่สว่างก็ให้รู้ จะรู้ได้ถูกต้องก็ด้วยอาศัยการศึกษาพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงสั่งสอนไว้ เมื่อรู้แล้วก็พึงศึกษาวิธีเดินทางให้จงดี เดินทางสว่างท่านเดินกันอย่างไรต้องศึกษาให้ดี เดินอย่างไรจึงจะเป็นเดินทางมืด และขึ้นชื่อว่าทางมืดแล้วต้องมีอันตรายแอบแฝงอยู่อย่างไม่ต้องสงสัย จึงไม่ควรเสี่ยงเดินส่งเดชไป อบรมใจให้ดีให้ตาใจสว่างจะได้เดินถูกทางสามารถทำตนให้เป็นคติของตนได้.

ตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง พุทธศาสนสุภาษิตนี้เตือนให้ระลึก

รู้ว่าต้องรักษาตนให้จงดี ให้เป็นผู้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่ใช่ได้รับโทษที่แฝงมาในรูปของประโยชน์ อันประโยชน์ที่ปิดบังเร้นโทษไว้ภายในนั้นมีเป็นอันมาก ยากที่แม้ไม่พิจารณาให้รอบคอบแล้วจะแลเห็น จะเห็นแต่ประโยชน์เพียงผิวเผิน และแม้จะได้รับประโยชน์ ก็จะได้เพียงเล็กน้อยชั่วครู่ชั่วยาม หลังจากนั้นก็จะได้รับโทษเป็นอันมาก ทำเช่นนี้กล่าวได้ว่าทำไปอย่างไม่คำนึงให้ถูกต้องว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง.

ผู้ที่เห็นว่าตนเป็นที่รักอย่างยิ่งมักจะมุ่งแสวงหาลาภยศให้แก่ตน คิดว่าเมื่อตนมีลาภมียศก็เท่ากับตนมีคุณสมบัติสมกับตนเป็นที่รักอย่างยิ่ง ถ้าเป็นลาภยศที่สุจริต ได้มาอย่างเหมาะสมถูกต้องตามเหตุผล ก็เป็นการถูกต้องที่จะมอบให้กับผู้เป็นที่รักอย่างยิ่ง คือตนนี้แล ถ้าแสวงหาลาภยศอย่างไม่สุจริตไม่เหมาะสมเพื่อมอบให้แก่ตน ด้วยคิดว่าเป็นการแสดงความรักตน เช่นนี้ไม่ถูก เป็นการไม่รักตน เป็นการไม่ถือว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง.

รักตนต้องถนอมห่วงใยรักษา รักตนอย่างยิ่งต้องถนอมห่วงใยรักษาอย่างยิ่ง อย่าว่าแต่ความสกปรกมากมายเป็นความเสื่อมเสียชื่อเสียงอย่างมากเลย แม้แต่ความมัวหมองเพียง

เล็กน้อยผู้ที่รักตนมีตนเป็นที่รักอย่างยิ่งก็ไม่พึงทำ ยิ่งกว่านั้น ผู้มีตนเป็นที่รักอย่างถูกต้องแท้จริง ยังไม่เพียงรักษาแต่ชื่อเสียงเกียรติยศอันเป็นความงามภายนอกเท่านั้น ยังตั้งใจรักษาจิตใจอันเป็นสมบัติภายในให้งามล้ำค่าอย่างยิ่งอีกด้วย.

ผู้มีปัญญายิ่งทั้งหลายที่ท่านพยายามอบรมปัญญาที่ถูกที่ชอบ เพื่อให้ปัญญานั้นชำระล้างความสกปรกเศร้าหมองของใจออกให้หมดสิ้น ก็เพราะท่านเห็นว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง.

ความโลภความโกรธความหลงล้วนเป็นเครื่องเพิ่มความสกปรกเศร้าหมองของจิต เมื่อรู้จริงว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง ก็ต้องพยายามชำระล้างความสกปรกนั้น เพื่อให้ลดน้อยจากจิตใจ จนถึงให้หมดไปในที่สุด.

ที่ท่านสอนให้ละความโลภความโกรธความหลงก็เพราะท่านมุ่งให้รักษาตนให้มีค่าสมกับมีตนเป็นที่รักอย่างยิ่ง ผู้ใดไม่รู้สึกว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่งก็อาจจะไม่ต้องปฏิบัติตามที่ท่านสอนไว้นี้ แต่ถ้าผู้ใดคิดว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่งก็พึงปฏิบัติละโลภโกรธหลงตามที่ท่านสอนไว้เถิด.

“ความรักผู้อื่นเสมอด้วยตนไม่มี” นี้เป็นพุทธศาสนสุภาษิต

มีความหมายว่าทุกคนล้วนมีตนเป็นที่รักที่สุดด้วยกันทั้งนั้น เรารักตัวเราที่สุด ผู้อื่นก็รักตัวเขาที่สุด จะคิดจะพูดจะทำอะไรทั้งนั้นต้องไม่ลืมนึกถึงพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ นึกให้ฝังมั่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจได้เพียงไรก็จะยิ่งดีเพียงนั้น เรารักตัวเรา คนอื่นทุกคนก็รักตัวเขา เราไม่อยากให้ใครทำอะไรตัวเรา คนอื่นทุกคนก็ไม่อยากให้เราทำเช่นนั้นแก่ตัวเขาเหมือนกัน เราอยากให้ใครทำดีกับตัวเราอย่างไร คนอื่นทุกคนก็อยากให้เราทำดีกับตัวเขาอย่างนั้น.

ผู้ใดสามารถรักษาจิตใจ รักษาวาจา รักษาการกระทำให้เป็นไปเพื่อไม่เป็นการให้ทุกข์ให้ร้อนแก่ผู้อื่นนั้น ไม่เรียกว่าเป็นการทำเพื่อผู้อื่น ไม่เรียกว่าเป็นการถือผู้อื่นว่าเป็นที่รักของตน แต่เป็นการทำเพื่อตนเอง เป็นการถือว่าตนเป็นที่รักของตนอย่างยิ่ง ไม่มีความรักอื่นเสมอด้วยตน.

ผู้ที่สามารถรักษากายวาจาใจตนให้ดีได้นั้น คือผู้ที่รักตนอย่างยิ่ง เพราะความรักตนอย่างยิ่งจึงทำให้ประพฤติปฏิบัติดีเพื่อให้ตนเป็นคนดี ผู้ที่ถือเอาการได้มาด้วยวิธีต่าง ๆ ไม่เลือกสุจริตทุจริต ไม่ใช่ผู้รักตน ผู้ที่มีกิริยาวาจาหยาบคายก้าวร้าวทิ่มแทงหลอกลวง ไม่ใช่ผู้รักตน ไม่ใช่ผู้ที่จะทำให้ตนสวัสดีได้ ตรงกันข้ามการทำเช่นนั้นเป็นการไม่รักตน แม้ว่าตนจะคิดว่า

เป็นการที่ทำเพราะไม่รักผู้อื่นก็ตาม แต่ความจริงแท้เป็นการไม่รักตน เป็นการทำให้ตนต่ำทราม.

เมื่อจะคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วเมื่อใด ขอให้นึกถึงตนเอง นึกว่าตนเป็นที่รัก ไม่ควรทำลายตนเหมือนตนเป็นที่รังเกียจเกลียดชังอย่างยิ่งจนถึงควรต้องทำลายเสีย การคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วคือการทำลายตนอย่างแน่แท้.

บาปนั้นส่วนหนึ่งเข้าใจกันว่าหมายถึงการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเขาเท่านั้น แต่ที่จริงมีความหมายกว้างไกลกว่านั้น การทำความเดือดร้อนให้เกิดแก่คนใดสัตว์ใดเป็นบาปทั้งสิ้น เป็นสิ่งไม่ควรทำทั้งสิ้น เพราะเมื่อทำแล้วย่อมเป็นไปตามพุทธศาสนสุภาษิตว่า "ตนทำบาปเองย่อมเศร้าหมองเอง."

เมื่อจะทำบาป ไม่ว่าบาปมากบาปน้อยก็ตาม บาปมากคือการฆ่าเขา บาปน้อยคือการทำให้เขาเดือดร้อนทรมานด้วยประการต่าง ๆ หรือทำให้เขาเสื่อมเสียชื่อเสียงทำให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ ดังนี้เป็นต้น เมื่อจะทำบาปดังกล่าว แม้เป็นเพียงก่อนลงมือทำ เพียงคิดจะทำดำริจะทำ ขอให้ดูใจของตน ดูให้เห็นว่ามีความผ่องใสหรือว่ามีความขุ่นมัว มีความเย็นหรือว่ามีความร้อน ขอให้ดูแล้วก็จะเห็น จะเห็นแน่นอน ว่าใจเป็น

เช่นไร เป็นความเศร้าหมองไม่ใช่หรือ.

กรรมคือการกระทำ ทั้งกรรมดีคือกุศลกรรมและกรรมชั่วคืออกุศลกรรมหรือบาปกรรม ไม่เพียงถึงต้องลงมือกระทำทางกาย แม้เพียงคิดดำริก็เป็นกรรมแล้ว เป็นทางใจ หรือที่เรียกว่ามโนกรรม พูดออกมาก็เป็นกรรมทางวาจา หรือที่เรียกว่าวจีกรรม เมื่อลงมือทำจึงเป็นกรรมทางกาย หรือที่เรียกว่ากายกรรม เป็นกายกรรมเมื่อไร ก็เป็นกรรมที่สมบูรณ์พร้อมเมื่อนั้น ให้ผลเต็มพร้อม คือให้ผลดีก็ดีพร้อม ให้ผลชั่วก็ชั่วพร้อม แต่แม้ว่าจะเริ่มก่อกรรมที่เป็นบาปเป็นอกุศลเพียงทางใจ ความเศร้าหมองก็จะเกิดแก่ตนเองทันที เป็นความร้อนด้วยเจตนาบ้าง เป็นความเศร้าหมองขุ่นมัวด้วยเจตนาบ้าง เป็นความสลดสังเวชหวาดกลัวที่จะต้องกระทำบ้าง เหล่านี้รวมเป็นความเศร้าหมองแก่ตนเองทั้งสิ้น.

การทำบาปเหมือนการนำน้ำโสโครกน้ำสกปรกมาทาตน ตนย่อมโสโครกย่อมสกปรกย่อมเศร้าหมอง การไม่ทำบาปก็เปรียบเหมือนการไม่นำน้ำโสโครกน้ำสกปรกมาทาตน ตนย่อมหมดจดจากความโสโครกความสกปรก.

บางทีการทำบาปเหมือนได้ผลดี เช่นการลักขโมยคดโกง

เหมือนมีผลดี เพราะเป็นทางให้ได้มา อย่างน้อยก็ได้ทรัพย์สินเงินทองทันตาทันใจ ขโมยเขาทันทีได้เงินทันทีถ้าไม่ถูกจับได้เสียก่อน อย่างไรก็ตามถ้าพิจารณาพอควรย่อมเห็นความเศร้าหมองของใจก่อนทำการขโมย ในขณะขโมย และหลังขโมยแล้ว แม้จะยินดีที่ได้รับทรัพย์สินเงินทองแต่ก็มีความเศร้าหมองหวาดระแวงโทษที่จะได้รับ ส่วนผู้ไม่ได้คิดลักขโมยหรือคดโกงใครเป็นต้น อันเป็นบาป ย่อมไม่มีความเศร้าหมองหวาดระแวงหวั่นกลัวอาญาอย่างแน่นอน.

ผู้มีความสุจริต คิดสุจริต พูดสุจริต ทำสุจริต แม้จะเพียงในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ชั่วเวลาใดเวลาหนึ่ง แล้วลองพิจารณาใจตนเองตลอดเวลานั้น จะพบความผ่องใสไม่เศร้าหมอง เพราะไม่ต้องรับรู้ความจริงว่าตนกำลังคิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดีอันเป็นบาป.

ความเศร้าหมองของผู้ทำบาปนั้นไม่มีเพียงในใจเท่านั้น มีทั้งภายนอกด้วย ความรู้เห็นของผู้อื่นย่อมเป็นเหตุให้ผู้อื่นเห็นความสกปรกเศร้าหมองของผู้ทำบาป ความหมดจดของผู้ไม่ทำบาปก็เช่นกัน ไม่มีเพียงในใจเท่านั้น มีทั้งภายนอกด้วย ความรู้เห็นของผู้อื่นย่อมเป็นเหตุให้ผู้อื่นเห็นความหมดจดของผู้ไม่ทำบาปด้วย จึงควรพิจารณาให้ดี ว่าจะควรทำตนให้

เศร้าหมองหรือให้หมดจด.

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งมีความว่า "มนุษย์ผู้เห็นแก่ประโยชน์ตน เป็นคนไม่สะอาด" คนไม่สะอาดคือคนมีความมัวหมอง คนเห็นแก่ประโยชน์ตนคือคนเห็นแก่ตัว สิ่งที่จะทำให้คนหรือมนุษย์มัวหมองก็คือกิเลส เพราะกิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมอง กิเลสเครื่องเศร้าหมองมีอยู่ในผู้ใดย่อมทำให้ผู้นั้นเศร้าหมอง ทำให้มัวหมอง คือไม่สะอาดนั่นเอง ผู้มีกิเลสเปรอะเปื้อนจะเป็นคนสะอาดได้อย่างไร เหมือนเสื้อผ้าที่เปรอะเปื้อนก็ต้องไม่ใช่ผ้าสะอาด ผ้าที่สะอาดต้องไม่ใช่ผ้าที่เปรอะเปื้อน.

ผู้ที่ปรารถนาจะเป็นคนสะอาดหมดจดสวยงามมีหนทางเดียวที่จะช่วยให้เป็นไปได้ คือต้องพยายามละความโลภความโกรธความหลง ละให้ลดน้อยลงเป็นลำดับจนถึงหมดสิ้นไปในวันหนึ่งเช่นที่พระพุทธเจ้าทรงทำได้แล้ว และพระอรหันตสาวกทั้งหลายทำได้แล้ว.

บัณฑิต ตามพจนานุกรมแปลว่า ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ แต่ความหมายแท้จริงที่ท่านใช้กับบัณฑิตหมายถึงคนดี คนที่ไม่ใช่พาล และเมื่อพิจารณาแล้วคนดีหรือผู้มีปัญญาก็เป็นคนเดียวกันนั่นเอง คนมีปัญญาจะเป็นคนไม่ดีไปไม่ได้ ถ้า

เป็นคนไม่ดีก็เพราะไม่มีปัญญา.

บัณฑิตย่อมฝึกตน หมายความว่าคนดีหรือคนมีปัญญาย่อมฝึกตน คืออบรมตนให้เป็นคนดี ในทางหนึ่งคนเรามีสองพวก คือพวกฝึกตนและพวกไม่ฝึกตน พวกผู้ฝึกตนคือผู้ที่พยายามศึกษาให้รู้ ว่าความดีเป็นอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะเป็นผู้มีความดี จึงจะเป็นคนดี บัณฑิตไม่ประมาทว่าตนมีความดีเพียงพอแล้ว บัณฑิตไม่หลงคิดว่าความไม่ดีเป็นความดี แล้วก็ทำความไม่ดีอย่างไม่สะดุ้งสะเทือน แต่บัณฑิตย่อมรู้ถูกรู้จริงว่าความดีคืออะไร ความชั่วคืออะไร แล้วก็ไม่ประมาท ตั้งใจทำความดี ตั้งใจหลีกเลี่ยงความไม่ดี.

บัณฑิตไม่มีความเพ่งโทษผู้อื่น บัณฑิตจะเพ่งโทษตนเอง การเพ่งโทษตนเองนั้นเป็นการฝึกตนเองอย่างหนึ่ง ที่จักเกิดผลจริง การเพ่งโทษผู้อื่นเป็นวิสัยของผู้ไม่ใช่บัณฑิต ผู้ที่เพ่งแต่โทษผู้อื่นไม่เพ่งโทษตนเอง ย่อมไม่เห็นโทษของตนเอง ย่อมไม่เห็นความบกพร่องที่จะต้องแก้ไขให้ดีขึ้น ย่อมไม่รู้ว่าตนมีโทษเพียงไร ในแง่ใด ไม่มีโอกาสจะแก้ไขตนเอง แต่จะมุ่งไปแก้ผู้อื่น ซึ่งจะไม่เป็นประโยชน์แก่ตนอย่างใด ผู้อื่นนั้นไม่ใช่ว่าจะยอมให้แก้ เพราะถ้าเป็นผู้อื่นที่เป็นบัณฑิตก็ย่อมแก้ตนเองอยู่แล้ว ฝึกตนเองอยู่แล้ว ส่วนผู้อื่นที่ไม่เป็นบัณฑิต ก็ย่อม

ไม่สนใจที่จะแก้ตนเองฝึกตนเองอยู่แล้ว ผู้อื่นจะไปแก้จึงเป็นไปได้ยาก.

ทุกคนจะดีหรือชั่วสำคัญที่ตนเอง ตนเองมีความดีพอจะยอมรับความไม่ถูกต้องไม่ดีงามของตน ย่อมยินดีฝึกตน ย่อมยินดีแก้ไขตน ย่อมมีโอกาสเป็นคนดียิ่งขึ้น.

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เสมอ ย่อมมีความชำนาญในสิ่งนั้น มีความคุ้นเคยกับการทำสิ่งนั้น ย่อมทำได้ดี ประพฤติดีเสมอ ก็จะเป็นผู้คุ้นเคยกับความดี คุ้นเคยกับการทำดี จะไม่เกี่ยวข้องกับความไม่ดี ไม่คุ้นเคยกับความไม่ดี.

ผู้ที่ประพฤติดีลุ่ม ๆ ดอน ๆ คือบางทีก็ทำดี บางทีก็ทำไม่ดี เช่นนี้ก็จักเป็นคนดีไม่สม่ำเสมอ ถ้าทำดีมากครั้งกว่า ทำไม่ดีน้อยครั้งกว่า ก็จักเป็นคนที่มีโอกาสดีมากกว่าที่ไม่ดี คือคุ้นเคยกับความดีมากกว่าที่คุ้นเคยกับความไม่ดี เหมือนผู้ที่ติดต่อไปมาหาสู่กับบ้านใดมากก็จักคุ้นเคยกับบ้านนั้นและผู้คนในบ้านนั้นมาก ติดต่อไปมาหาสู่บ้านใดน้อยก็จักคุ้นเคยกับบ้านนั้นและผู้คนในบ้านนั้นน้อย.

ผู้ที่อบรมสมาธิทำใจให้สงบมาก ก็เท่ากับฝึกใจให้คุ้นเคยกับความสงบมาก มีความสงบมาก ผู้ที่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านวุ่นวายไปกับเรื่องกับอารมณ์ต่าง ๆ มาก ก็เท่ากับฝึกใจให้วุ่นวายฟุ้งซ่านมาก เพราะคุ้นเคยกับความวุ่นวายฟุ้งซ่านมาก ความสงบก็มีน้อย ผู้ที่อบรมปัญญามาก พยายามฝึกให้เกิดเหตุผลมาก ก็จะคุ้นเคยกับการใช้เหตุผล ไม่ขาดเหตุผล ผู้ที่มีเหตุผลก็คือผู้ที่มีปัญญา ผู้ที่ขาดเหตุผลก็คือผู้ที่ขาดปัญญา เหตุผลหรือปัญญาก็ฝึกได้ เป็นไปตรงตามที่ว่าผู้ประพฤติดีย่อมฝึกตนนั่นเอง.

ทุกคนควรพิจารณาดูใจตนเอง ให้เห็นความปรารถนาต้องการที่แท้จริง ว่าต้องการอย่างไร ต้องการเป็นคนฉลาด มีปัญญามีเหตุผล ก็ต้องประพฤติคือคิดพูดทำแต่สิ่งที่เป็นไปตามเหตุผล ถูกต้องด้วยเหตุผล ต้องการเป็นคนดีก็ต้องประพฤติดีให้พร้อมทั้งกายวาจาใจให้สม่ำเสมอ การคิดดีพูดดีทำดีเพียงครั้งคราวหาอาจทำตนให้เป็นคนดีได้ไม่ หาอาจเป็นการประพฤติดีที่ฝึกตนไม่.

ผู้วางเฉย มีอุเบกขา ไม่ยินดียินร้าย เป็นผู้พอ พอใจในสภาพของตน ไม่ดิ้นรนเพื่อให้ตนสูงขึ้นด้วยประการทั้งปวง ไม่เห่อเหิมว่าตนสูงแล้ว เมื่อความไม่ยินดียินร้ายมีอยู่ ท่านจึง

กล่าวว่า ผู้วางเฉยดังกล่าวเป็นผู้ไม่มีกิเลสเครื่องฟูขึ้น.

ความพอใจในสภาพของตนเป็นความสำคัญอย่างยิ่ง ความพอใจนั้นเรียกอีกอย่างหนึ่งก็คือความพอ ผู้ที่มีความพอแล้วย่อมมีความพอใจในภาวะและฐานะของตน จนกระทั่งไม่เห็นความสำคัญที่ต้องนำตนไปเปรียบกับผู้อื่น ผู้อื่นจะสูงจะต่ำจะดีจะไม่ดีอย่างไร ผู้ที่มีความพอแล้วย่อมไม่นำตนไปเปรียบย่อมไม่เกิดความรู้สึกเห่อเหิมว่าคนอื่นต่ำกว่า ตนสูงกว่า ไม่ดิ้นรนทะเยอทะยานที่จะยกฐานะของตนให้สูงขึ้นเพราะเห็นว่าผู้อื่นสูงกว่า ตนต่ำกว่า.

ผู้ที่ดูถูกผู้อื่นก็ตาม ผู้ที่ตื่นเต้นในความใหญ่โตของผู้อื่นก็ตามล้วนเป็นผู้ไม่อยู่ในความหมายของคำว่า "ผู้วางเฉย" แต่เป็นผู้ขาดสติ เพราะผู้วางเฉยเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ ผู้วางเฉยเป็นผู้ไม่ดูถูกผู้อื่น เพราะไม่เห็นว่าผู้อื่นต่ำต้อยกว่าตน ไม่เห็นว่าตนสูงกว่าผู้อื่น ผู้วางเฉยมีสติทุกเมื่อ ย่อมไม่ตื่นเต้นในความใหญ่โตของผู้อื่น เพราะไม่เห็นว่าผู้อื่นสูงกว่าตน ไม่เห็นว่าตนต่ำกว่าผู้อื่น.

ความสำคัญตนว่าเสมอเขานั้นมีได้เป็นสองนัย คือสำคัญตนว่าเสมอกับผู้ที่ต่ำต้อย เมื่อมีความสำคัญตนนี้เกิดขึ้นก็ต้องมี

ความน้อยเนื้อต่ำใจ มีความแฟบลงของใจ เพราะย่อมสำคัญตนเลยไปถึงว่าตนต่ำกว่าผู้มีภาวะฐานะสูง นี้เป็นนัยหนึ่งของความสำคัญตนว่าเสมอเขา ความสำคัญตนว่าเสมอเขาอีกนัยหนึ่งก็คือสำคัญตนว่าเสมอกับผู้ที่สูงด้วยภาวะและฐานะ เมื่อความสำคัญตนเช่นนี้เกิดขึ้นก็ต้องมีความลำพองใจยกตนข่มท่าน มีความฟูขึ้นของจิตใจ เพราะย่อมสำคัญตนเลยไปถึงว่าตนสูงกว่าผู้ที่มีภาวะฐานะต่ำต้อย.

ความไม่วางเฉย ไม่มีสติทุกเมื่อ เป็นเหตุให้เกิดกิเลสเครื่องฟูขึ้นและแฟบลงของจิตใจ เพราะความไม่วางเฉยเป็นทางให้เกิดความสำคัญตนสามประการ คือสำคัญตนว่าเสมอกับเขา ดีกว่าเขา ต่ำกว่าเขา ความสำคัญตนทั้งสามประการมีแต่โทษสถานเดียว ไม่มีคุณอย่างใด จึงควรอบรมความวางเฉยให้มาก พยายามตัดความรู้สึกสำคัญตนดังกล่าวให้สิ้น จะได้รับความสงบสุขยิ่งนัก.

**ตนที่ฝึกแล้วดี หรือตนที่เป็นคนดี ย่อมเป็นที่พึ่งที่ดีของตนเอง.**

**อันที่พึ่งที่ดีนั้น ผู้ใดไม่ยอมรับว่าคือตัวของตัวเองที่ดี ผู้นั้นจักยังต้องพยายามแสวงหาอยู่ กล่าวได้ว่าทุกคนปรารถนาจะมีที่พึ่ง โดยเฉพาะที่พึ่งที่ดี แต่โดยมากพากันไปคิดว่าจะพึ่ง**

คนนั้นคนนี้ที่มีบุญมีวาสนา มีอำนาจราชศักดิ์ยิ่งใหญ่ในวงการนั้นวงการนี้ เพื่อว่าตนจะได้มีความสวัสดีมีความปลอดโปร่งเมื่อต้องเข้าไปเกี่ยวข้องพัวพันกับวงการใดวงการหนึ่งดังกล่าว ความคิดนี้ทำให้คนเป็นอันมากพากันเข้าไปห้อมล้อมผู้มีอำนาจวาสนา เกิดการกีดกันแก่งแย่งกันขึ้นอยู่เนือง ๆ และบางทีการเข้าไปห้อมล้อมก็เป็นการเข้าไปผิดคนผิดที่ คิดนึกว่าเป็นคนที่ดีเป็นที่ที่ดี แต่ก็หาได้เป็นจริงเช่นนั้นไม่ กลับกลายเป็นไปห้อมล้อมคนไม่ดีไปสู่ที่ไม่ดี ก่อให้เกิดความวุ่นวายยุ่งยากตามมาได้ต่าง ๆ นี่ก็เป็นเพราะแสวงหาที่พึ่งภายนอก จึงเป็นอันแน่นอนว่าที่พึ่งภายนอกนั้นไม่ใช่ว่าจะดีเสมอไป ไม่ใช่ว่าจะเหมาะสมกับตนเสมอไป ไม่ใช่ว่าจะช่วยตนจะเป็นที่พึ่งของตนได้จริงเสมอไป ที่พึ่งที่สำคัญให้คุณแน่แท้คือตนเองของทุกคนที่ฝึกดีแล้วนั่นแล.

ทำตนของตนเองนี้แหละให้เป็นที่พึ่งแก่ตนเอง แล้วที่พึ่งภายนอกย่อมมีมาอย่างแน่นอน ถ้าตนเองไม่สามารถเป็นที่พึ่งของตนได้แล้ว ย่อมเป็นไปได้ยากที่จะได้ที่พึ่งภายนอกที่ดี.

ผู้ใดไม่ฝึกตนให้เป็นคนดี ใครอื่นไหนเล่าจะสนใจมาให้ความช่วยเหลือมายอมเป็นที่พึ่ง คนดีมีปัญญานั้นจะให้ผู้ใดพึ่งจักต้องพิจารณาเห็นความเหมาะความควรก่อนเสมอ จะไม่ยอม

ตนเป็นที่พึ่งของใครอย่างไม่พินิจพิจารณา.

ผู้ที่ฝึกตนให้ดีได้แล้ว ย่อมเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ใครรู้ใครเห็นย่อมยินดีจะให้ความอุปการะช่วยเหลือ ความขัดข้องย่อมยากจักเกิดแก่ผู้มีตนฝึกดีแล้ว.

ความดีนี้มีอานุภาพยิ่งใหญ่ จึงไม่ควรประมาทความดี ควรทำความดีไว้ให้เสมอ ให้มาก ให้เต็มสติปัญญาความสามารถ มีโอกาสใด มีช่องทางใด ที่จะทำความดีได้ พึงอย่าละเลยโอกาสนั้น พึงอย่าละเลย ช่องทางนั้น แต่พึงรีบทำทันที ฝึกตนให้ดีได้เพียงไรจะเห็นด้วยตนเอง ว่าได้มีที่พึ่งที่ดีเพียงนั้น ไม่ต้องว้าเหว่ ไม่ต้องเกรงกลัว ว่าจะมีอุปสรรคใด ๆ เกิดขึ้นได้ในชีวิต.

ความดีนั้นเปรียบได้เหมือนแก้วสารพัดนึก.

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้มีความว่า "ผู้ใดรักษาตนได้ ภายนอกของผู้นั้นก็เป็นอันรักษาด้วย" ความหมายอีกชั้นหนึ่งของพุทธศาสนสุภาษิตนี้ก็คือ ผู้ใดรักษาตนได้ ผู้อื่นทั้งหลายก็จะรักษาผู้นั้นด้วย ความหมายชั้นนี้น่าจะทำให้เกิดความอบอุ่นปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่รู้ตัวว่าตนสามารถรักษา

ตนได้แล้ว เพราะย่อมอบอุ่นว่าจะไม่มีเภทภัยใดเกิดกับตนได้ ด้วยมีผู้อื่นทั้งหลายช่วยรักษาอยู่ แต่การจะรักษาตนได้นั้น เป็นปัญหาสำคัญ เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ง่าย ต้องมีสติมีความตั้งใจ จริงจึงจะสามารถทำได้ ดังนั้นแม้ต้องการจะมีความสวัสดี ในชีวิตก็ต้องพยายามรักษาตนให้ได้.

ผู้ที่รักษาตนได้คือผู้ที่มีความดี ที่กล่าวว่ารักษาตนได้นั้นพูด ให้ยาวออกไปคือมีความดีรักษาตนอยู่นั่นเอง ไม่ได้หมายความ เป็นอย่างอื่น ไม่มีผู้ใดจะสามารถรักษาตนได้ถ้าไม่มีความดี ไม่ได้ทำความดีอย่างเพียงพอ.

ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม คือผู้ประพฤติดีย่อมมี ความดีรักษา ย่อมเป็นผู้ที่รักษาตนได้ ดังนั้นสิ่งซึ่งต้องทำ ที่เป็นความสำคัญสำหรับทุกคนคือความดี.

อันการทำผิดทำชั่วนั้นไม่ว่ามากน้อยหนักเบาเพียงไร แม้ผู้ใด อื่นจะไม่รู้ไม่เห็นแต่ตัวเองต้องรู้ต้องเห็น ต้องรู้สึกในความผิด ความไม่ดีของตนอย่างแน่นอน ความรู้สึกนั้นแหละที่เป็น เครื่องทำให้ไม่เป็นสุข ตรงกันข้ามกับผู้ทำความดีความชอบ ทั้งหลาย เพราะบุคคลประเภทหลังนี้แม้จะขาดลาภขาดยศ แต่ก็มีความสงบสุขของจิตใจ ที่มีค่าสูงกว่าลาภยศที่ได้มา

โดยไม่ชอบที่อาจนำอาญาบ้านเมืองให้ติดตามมาได้ เรียกว่าผู้ทำความไม่ดีไม่ชอบไม่สุจริตทั้งหลายเป็นผู้รักษาตนไม่ได้ ผู้อื่นทั้งหลายก็ไม่ช่วยรักษาด้วย ผลย่อมเป็นความไม่สวัสดีทั้งทางกายและทางใจ คือใจก็วุ่นวายไม่สงบสุข กายก็อาจไปสู่ที่ชั่วที่เดือดร้อนได้ในวันหนึ่งอย่างแน่นอน.

จะเป็นคนดีได้ต้องสำคัญที่มีจิตใจดีก่อน เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ รักษาใจให้ดีได้เพียงไร ก็เรียกว่ารักษาตัวให้ดีได้เพียงนั้น ใจเต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธความหลงมากเพียงไร ตนที่มีใจนั้นครองอยู่ก็จะเป็นตนที่ดีไม่ได้เพียงนั้น ความรักตนของผู้มีใจเช่นนั้นย่อมไม่เป็นความรักที่ถูกแท้ ไม่นำให้เกิดผลดีแก่ตนอย่างไร ทำใจให้ลดความโลภความโกรธความหลงได้มากเพียงไร แม้จะไม่รู้สึกว่ารักตน แต่นั่นก็เป็นความรักตน เป็นการสามารถรักษาตนได้มากเพียงนั้น.

ความโลภความโกรธความหลงนี้สำคัญที่สุด รักษาไว้ในใจตนเพียงใด ก็เท่ากับมีศัตรูผู้ทำลายอยู่ใกล้ตนเพียงนั้น รักษาตนให้ดีไม่ได้เพียงนั้น.

ทำลายความโลภความโกรธความหลงได้เพียงใดก็เท่ากับ

ทำลายศัตรูร้ายได้เพียงนั้น รักษาตนได้เพียงนั้น.

ความโลภความโกรธความหลงนั่นแหละเป็นความสำคัญ จะทำให้เราดีหรือทำให้เราชั่ว ก็ที่กิเลสสามกองนี้นั่นเอง ฉะนั้นอย่าปล่อยกิเลสสามกองนี้ให้เป็นไปตามอำเภอใจ ต้องตั้งใจควบคุมให้อยู่ในอำนาจ ต้องพยายามทำลายให้หมดสิ้นไปให้จงได้ ตั้งใจทำให้จริงจัง แล้วจะได้ผล เป็นการรักษาตนให้ดีสมกับที่ตนเป็นที่รัก.

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้มีความว่า "ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี" เป็นการเตือนใจด้วยความไพเราะยิ่งนัก ควรยิ่งนักที่จะได้รับความสนใจอย่างยิ่ง ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี ขอให้ทบทวนคำเตือนนี้ให้เสมอ แล้วจะรู้สึกซาบซึ้งว่าเป็นคำเตือนที่สุภาพ อ่อนโยนและไพเราะลึกซึ้ง เมื่อทบทวนคำเตือนนี้แล้วก็น่าจะนึกเลยไปว่าผู้กล่าวคำเตือนได้เช่นนี้ต้องมีความปรารถนาดีอย่างที่สุดต่อเราทุกคน จึงควรเคารพเทิดทูนท่าน ให้ความสนใจและปฏิบัติให้เป็นไปตามคำของท่าน เพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณและน้ำใจที่งดงามซึ่งมีต่อเราทั้งหลาย.

ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ **ชวนพิมพ์**
469 ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศน์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ
นายชวน ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2528 โทร 2822114 2810541